

为了增强抵抗力，42岁的屠先生给自己规定每天至少要吃6个鸡蛋、1斤肉，这样的生活习惯还没坚持几年，肾结石就找上门来了——

过量食用蛋白质埋下结石的“祸根”

□ 衣晓峰 科普时报记者 李丽云

中华医学会泌尿外科分会青年学组委员、哈尔滨医科大学附属第四医院江北分院泌尿外科主任曲树新介绍，结石又称肾结石病，是指人体导管腔中或腔性器官如肾脏、输尿管、胆囊或膀胱等腔中形成的固体块状物。因位置不同，结石病可分为肾结石、输尿管结石、胆结石以及膀胱结石等。其中，患有肾结石和输尿管结石的患者，由于结石可能堵塞尿路，会引起腰部、腹部或腹股沟的不适甚至剧痛，同时还常常伴有尿频、尿急、尿痛、尿血等尿路感染症状。如果泌尿系统结石不及时处理或处置不当，还有可能演变为肾积水、肾萎缩、尿毒症，甚至继发肾癌、膀胱癌等严重后果。

不良饮食习惯是结石的首要诱因

“日常生活中，不良饮食习惯是导致结石发生的首要诱因。比如，摄入的糖分超量、脂肪过多，都会埋下结石的‘祸根’。同时，经常吃含草酸高的蔬菜，如菠菜、芹菜、香菜、甜菜根、花菜及樱桃、葡萄、橘子、柠檬、杏等，会在肾脏和尿液中结晶成草酸钙，最终可能导致结石。”曲树新说。

不仅如此，过量食用蛋白质、经常吃嘌呤含量过高的食物，也容易形成结石。研究表明，结石中草酸钙的比重占85%，蛋白质

中除了含有草酸原料之外，还易使肾脏和尿液中的钙、草酸和尿酸浓度增高，这些物质为结石的生成提供了充分的原材料。此外，喜欢喝啤酒、吃海鲜和吃肉的人，体内嘌呤摄入量往往过高，致使代谢紊乱、尿酸激增，不仅易诱发痛风、高尿酸血症，而且还会加快尿液中的草酸盐沉淀，增加罹患结石病的可能。

遗传和环境也是形成结石的重要因素。遗传因素是指有结石病家族史的人，容易受遗传基因影响；环境因素是指身处炎热干燥的热带、亚热带，或常年工作在高温作业环境中，以及长期居住在水质硬度高的地方，人们出汗多且饮水少，尿液相应浓缩，体内代谢物质因超饱和而沉积到泌尿系统的各部位，因而患结石的几率往往较高。

不过，曲树新指出，通过改变不良饮食结构、戒烟限酒、坚持适量运动、保证充足的水分和膳食纤维的摄入，以及定期到医院体检等，可以避免结石的生成。

避免饮食误区，从源头管好嘴迈开腿

如何从源头上“管好嘴”，不给结石的生长以可乘之机？曲树新建议要做到以下几点：一是每天多喝水，确保尿量维持在2

升到2.5升，让尿液中构成结石的成分被充分稀释；二是保持膳食平衡，合理搭配主食、蔬菜、水果、肉类、蛋类等，保持每天三餐规律；三是每日食盐量控制在5克以内，体内盐分过多容易增加钙的排放，刺激结石生成；四是养成定时排尿的好习惯，不憋尿，避免尿液在体内滞留过久。

身体过胖或不爱活动均是结石病的重要诱因，因此生活中还需要“迈开腿”，控制体重和适当运动。曲树新建议，每周至少进行150分钟的中等强度运动，如快走、游泳或骑自行车等。

曲树新提醒，此前已发生过结石且临床已明确分型的人，也要继续做好预防措施。如钙结石的人，需要忌食牛奶、羊奶、驼奶等高钙食品及盐分大、维生素D含量高的食物；草酸钙结石的人，应少饮浓茶、少喝咖啡、少食巧克力和各种干果，并尽量少吃菠菜、竹笋、西红柿、苋菜等蔬菜；磷酸钙结石的人，需忌用牛奶、蛋黄、虾皮、豆腐、芝麻酱及含钙高、碱价高的青菜、水果和碱性饮料；尿酸结石的人，不宜摄入高嘌呤食物，如动物内脏、肥肉、猪脑、鸡、带鱼、黄鱼、虾等，蔬菜中含嘌呤较多的花生、栗子、菠菜、菜花、香菇等也要敬而远之。



视觉中国供图

除此之外，药物副作用的问题也不容忽视。曲树新说，一些药物如维生素C、钙补充剂、某些利尿剂等都会使尿液中矿物质含量增多，因此在服用这些药物时应注意剂量和使用方法。

根据分型及早干预，尽快排除体内隐患

曲树新介绍，对于已经形成的结石，通过临床检测和病理分型，可以明确结石到底属于哪种类型，针对不同类型的结

石，医生会开具相应药物，以帮助排石和缓解不适，但这通常适用于结石较小和无明显症状者。结石较小时，患者也可在医生的指导下尝试自行排石，通过大量喝水、多活动，来促进结石沿尿道顺流而下，排出体外；如果肾结石较大，也可采用一种微创的经皮肾镜碎石术，在患者背部插入一个细长的导管，将碎石器送入肾脏，对结石进行破碎、粉碎并取出。此外，医生也可根据患者具体情况采用输尿管镜碎石术、体外冲击波碎石术等。

哪些情况需要拔除智齿

□ 余剑锋

健康口腔 预防为先

34岁的秦女士，最近因为智齿引发智齿冠周炎，半拉脸肿得像馒头。此前，她已多次因为智齿引发同样的问题，医生建议她拔除智齿，以绝后患。

什么情况下智齿一定要拔掉呢？首先让我们了解一下智齿是什么。

智齿又叫尽头牙、第三磨牙，是恒牙列中最后一颗萌出的牙齿，位于口腔内最里面。它的个数和萌出情况因人而异，大多数人上下左右对称的4颗牙，通常在18岁到23岁时萌出。

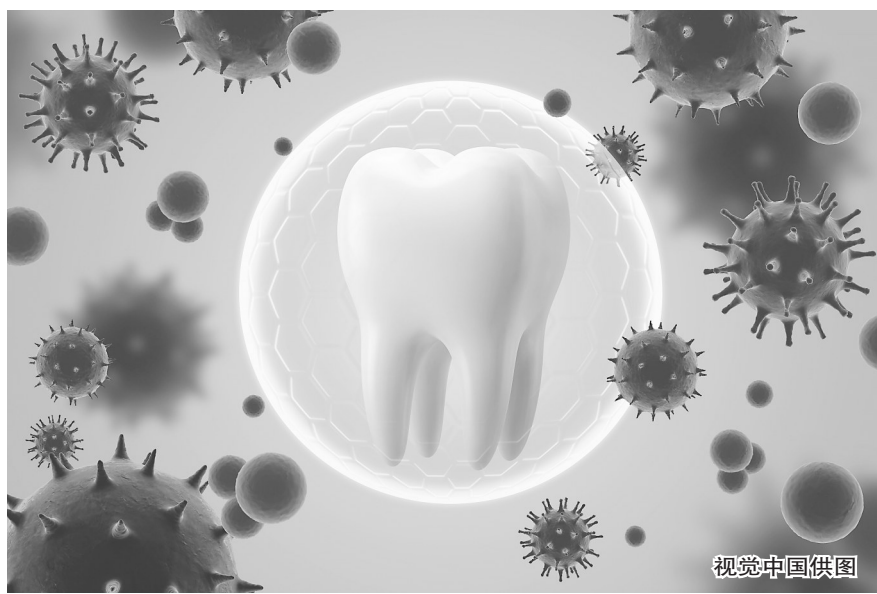
随着人类食物结构不断精细化，遗传自祖先的颌骨不断变短、变窄，而牙齿数目和大小并没有相应减少，导致大多数智齿花样百出地各种“刷存在感”，给人们带来痛苦。如果智齿犯下以下“六宗罪”之一，即可考虑拔除。

智齿冠周炎及间隙感染

由于口腔空间不足，智齿在萌出过程中往往不会很顺利。智齿周围的牙龈经常会覆盖牙冠，形成口袋或深沟。吃饭时，食物残渣掉到里面就会导致牙龈肿痛，严重的患者，脸会肿成包子大小，有时甚至张口不开，更严重时还会进一步形成黏膜瘻管或者皮肤瘻管，最严重的还有可能会引起败血症或者脓毒症。

创伤性溃疡

一般情况下，上面的智齿会先长出来，而下面的智齿如果长得比较迟或者直



视觉中国供图

接阻生在骨头里面长不出来，导致上面的智齿没有“对手”，就会疯狂生长，如果生长的方向正好朝着脸部，就会反复摩擦、咬伤口腔黏膜，直到把口腔黏膜咬烂，形成溃疡。

牙髓炎

智齿生长的环境就像“贫民窟”一样：拥挤不堪、脏乱差，还不好刷干净。于是口腔里面的细菌就利用智齿周围的食物残渣、不利于清理自洁的环境不断发展壮大，不断腐蚀牙齿，最后可能挖到牙神经，最终引起牙髓炎。

说到牙髓炎，可能大家都不陌生，平

常说的“牙痛不是病，痛起来要人命”那种牙痛多半都是因为牙髓炎所致。这是因为牙髓神经是无痛神经，而且还会放射到第五脑神经即三叉神经，导致耳朵、太阳穴和头痛。

不仅如此，牙髓炎的疼痛还没法定位，有时候下面牙引起的痛，你反而觉得是上面的牙痛。更过分的是智齿引起的牙髓炎不只智齿会有，智齿前面的那颗牙同样可能会被累及。

根尖周炎和根尖脓肿

得了牙髓炎后，牙髓会坏死，炎症也会进一步扩散，导致根尖周炎。根尖周炎

的临床表现会让人感觉牙齿松了，而且一碰就疼。严重时还可能导致根尖脓肿、蜂窝织炎、败血症以及脓毒血症。

牙周炎和牙根吸收

当智齿斜着长或者是横着长时，智齿前面那颗牙齿后面的牙槽骨就会被顶掉，慢慢地，前面这颗牙齿会被智齿顶松，导致无法咀嚼。另外，这个牙齿的牙根也有可能被智齿顶没，即临床上所说的牙根吸收。

颌骨囊肿

很多人认为，埋得很深的智齿，如果没有上面提到的那些冠周炎、牙髓炎、根尖周炎、牙周炎、牙根吸收等这些问题就可以不管它。

是的，大多数长在颌骨深处的智齿多半都会选择当一个安静的“淑女”。但是，也不排除有些牙“天生反骨”，它们有时候会在颌骨深处慢慢生长，形成囊肿。随着囊肿的不断生长，可能会引起颌骨破坏，严重的可能会导致颌骨只有纸片一样薄，甚至引起颌骨病理性骨折。这些患者往往只有在骨折后或者做颌面部X线检查时才会发现囊肿的存在。值得注意的是，有部分囊肿还可能会向恶性肿瘤转变。

其实，智齿可能犯的“罪”还远不止以上所说的六宗。但预防智齿“犯罪”的方法就是一个——定期进行口腔检查，并在口腔医生的指导下接受针对性的治疗。（作者系成都中医药大学附属医院口腔科主治医师）

无哭声手术室：让孩子放松如在游乐园

□ 刘训俊

刚满4岁的昊昊要做扁桃腺手术，术前，他的妈妈紧张地对我说：“孩子出生以来从没有离开过家人，特别胆小，这次手术家人又不能陪同，有没有什么好办法，能让孩子不那么恐惧啊？”

昊昊妈妈这种担心，是多数面对孩子手术时的父母都会产生的。不过，随着近年来无哭声手术室的建成，有效避免了孩子哭泣，在保障手术安全的同时，也让家长感觉更加放心。

体现着无微不至的人文关怀

手术那天，昊昊在妈妈陪伴下来到手术室门口，我们安慰他：这里和平时玩耍的儿童乐园一样，有很多玩具和喜欢的童话书，鼓励他要成为坚强的小超人。

进入到海底世界般的等候室，护理人员陪着昊昊去探索未知世界。他一会儿骑上摇摇木马，一会儿戴着听诊器给玩具熊看病，一会儿开着电动玩具车转圈。在这里，昊昊高兴得手舞足蹈，完全像到了游乐场。他不再那么依赖妈妈，妈妈也不再那么紧张了。

昊昊充分放松后，我们就和他商量：“咱们开着汽车去转转怎么样啊？”他非常配合，高兴地开着电动汽车与我们同行，一名护理人员在后面帮忙掌舵确保安全。就这样，昊昊顺利进入手术室实施麻醉，分离导致的哭闹真的不见了！

顺利完成手术的昊昊，身体恢复良好。我们的工作也得到了昊昊妈妈的肯定和赞扬。

主要是为减少麻醉意外的发生

其实，设置人文关怀的无哭声手术室不只是为了避免孩子哭闹，最主要的原因还是

减少麻醉意外的发生。

据文献统计，麻醉下反流误吸的发生率为0.1%—19%，其中由于误吸导致了高达9%的麻醉相关死亡率。有研究表明，患儿在围麻醉期反流误吸的整体发生率为0.1%—0.4%，其中患儿急诊全麻手术发生反流误吸的概率是择期手术的4.5倍。

另有文献证实，在小儿麻醉后的死亡原因中，发生呕吐、反流误吸并发症占有重要地位。麻醉期间一旦发生反流误吸将导致机体氧合功能下降，严重时可能危及生命，以肺炎、急性呼吸窘迫综合征、多器官功能障碍和脑损伤最为常见。

为什么会发生反流误吸呢？原因有以下几个：

保护性反射。我们的呼吸道除了传导气体，还有避免分泌物和异物吸入气道的功能，比如咳嗽、打喷嚏、收缩支气管等都是将异物排出呼吸道的办法；另外，当有异物刺激咽部，我们就会出现恶心、呕吐的保护性反射，也就是医生常说的咽反射，可以防止胃内容物包括食物或者胃酸反流经支气管进入肺内。对于年老体弱、婴幼儿、病情危重的患者，特别是麻醉状态下的患者，这些反射的保护作用就会大大下降，易导致分泌物或者胃内容物反流。

解剖结构所致。小儿食管的内段短；食管括约肌、下食管括约肌压力均低于成人；通过食管内压力高于胃内压力来防止胃内容物反流的作用较弱，麻醉后各种反射特别是喉反射消失，容易导致反流误吸。

麻醉药物的影响。有些全麻药物可引起恶心、呕吐、肌肉僵直，使用药物后有时会出现声带突然内收关闭发生呛咳，容易诱发

反流误吸。

气管插管类型。由于小儿气道最狭窄处位于环状软骨水平，不适合选用带气囊的气管导管，所以临床上更多会选用无气囊的气管导管，失去了严密的封闭性，增加了反流误吸的机会。

麻醉操作引起。全身麻醉诱导期麻醉医生托下颌，通过面罩覆盖口鼻加压给氧，气体进入胃肠道过多，导致胃肠扩张，也会增加反流误吸的风险。

相关链接

无哭声手术室长啥样

基于孩子们的天性，麻醉手术中心经尽脑汁进行设计，尽可能给小患者营造出家一样温馨可贵的环境和氛围。我们不仅改变了原来手术室装饰的单调色调，还改变了原有直接将患儿抱入手术室的方式，让患儿作为探险家乘坐着“蛟龙号”，沿着海水一样的蓝色通道，顺着小海马的指引，随着鱼群游动的方向前进，无哭声进入手术室。

来到手术等候区域，仿佛就像进入了童话中的海底世界，周围是湛蓝的海水，可爱的小手鲸鱼在大海里“遨游”，有的喷出朵朵晶莹剔透的水花，还有的小鲸鱼依偎在妈妈身边快乐地觅食。这里有五颜六色的海底生物，有大海龟与小朋友做伴；海面的浮冰上还有雪白的北极熊、憨态可掬的小企鹅；地面是卡通拼接泡沫材料铺成的地板，保护小朋友安全，让他们不容易磕碰受伤；就连屋顶照明都设计成了小朋友喜欢的云朵形状；预先消毒好的各种玩具琳琅满目，列队迎接着小患者的到来……

手术室护理人员会拿着玩具和患儿交流，一起用平板电脑玩游戏、听儿歌、看动画片，让患儿感觉我们是在玩耍。此外，这里还准备了水彩笔和纸，让喜欢画画的患者可以充分发挥想象，随便涂鸦；在小图书馆，患儿还可以挑选喜欢的图书、绘本，沉浸在知识的海洋里，忘却周围的环境。

不仅如此，我们还允许患儿拿着喜欢的玩具，或者开着电动小汽车进入手术间；一路上，护理人员会鼓励、夸奖小患者，许诺手术后有糖果等喜欢的东西吃。通过不断互动，护理人员逐渐拉近和患儿的距离，建立起信任和依赖的关系。

端午节，为每年农历的五月初五。端，有“开端”之意；午，在十二地支中属火，是阳气的极致。端午之后，湿热蒸腾，天气烦闷，蚊虫滋生。为了维护身体健康，人们常在端午这天取艾草、蒲叶药浴，以避瘟驱毒、祈求健康，故民间有“端午洗个药水澡，一年四季不长痘”“端午药浴熏，百病不缠身”之说。

端午药浴也有不同效果

根据中医辨证施治的原理，选择适当的药物水煎后放入浴盆中洗浴，通过药物的治疗作用和对局部经络穴位的刺激作用，来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为药浴疗法，简称药浴，是中医外治法的一种。

用不同的药物药浴，能产生不同的效果。端午常用的药浴方有以下四种：

除湿药浴方。艾叶、石菖蒲各15克，苍术20克。

清热解毒药浴方。艾叶、石菖蒲、金银花、鱼腥草各15克。

止痛药浴方。艾叶、石菖蒲各15克，土茯苓30克，荆芥、薄荷各10克。

祛暑湿药浴方。艾叶、石菖蒲、青蒿、藿香各15克。

消毒药浴方。艾叶、石菖蒲各15克，白矾5克。

利水消肿方。艾叶、石菖蒲各15克，车前草30克。

清暑除烦药浴方。艾叶、石菖蒲各15克，山栀子、竹叶各10克。

端午药浴也有适应症

端午药浴疗法虽然疗效确实，应用方便，但仍有一定的适应症，若滥用、泛用，仍可产生不良反应和副作用，应予以注意。

“外治之理，亦即内治之理，外治之药，亦即内治之药，所异者法耳。”因此，选择药浴疗法，要突出中医辨证论治的特点，不可随意滥用。

要注意配伍禁忌，凡内治视为配伍禁忌的，药浴时也应视为配伍禁忌，如“十八反”“十九畏”等。

有些中药如白芥子等，外用后可导致皮肤起泡，或引起局部皮肤发红、瘙痒。有些病人属特异性体质，药浴后可能出现过敏反应。如果出现过敏反应，应停用药物，外涂抗过敏软膏。

药浴时要注意水温适中，防止灼伤皮肤，尤其是生活不能自理者、感觉迟钝者使用药浴，家人或自己更应注意。

对发热、出血患者等，使用药浴时要严密观察病情，采用必要的防护措施，防止意外。体质虚弱者，要加强护理，防止晕厥及其他异常情况。另外，饭前、饭后半小时内不宜进行药浴。

需要注意的是，外治药物剂量较大，有些药物尚有毒性，故一般不宜入口。除按规定的剂量及注意事项外，药浴完毕后，应用干净温水洗净患处，并拭干。此外，药浴最好在有经验的医师或护理人员指导下进行。（作者系湖北省第一批知名中医、主任医师）

端午药浴熏，百病不缠身？
当心！滥用药浴也会产生不良反应